

体協プレゼント アスリートに聞く

2023年10月にベルギーで行われた世界体操競技選手権大会において、男子総合で金メダル、男子床運動で銀メダルを獲得。来年に迫る2024年パリ五輪での、総合・種目別のダブル優勝を目指し練習を重ねる南選手にお話を伺いました。

Profile

2000年1月24日生まれ、山口県下関市出身。下関国際高校卒業後、仙台大学に進学。卒業後も仙台大学に練習拠点を置き、秋田県や岩手県で体操教室を展開するM'sスポーツクラブに勤務し競技を続ける。

主な大会成績

2022年 全日本種目別選手権 男子床運動 優勝（4連覇）
2023年 第52回世界体操競技選手権大会（ベルギー）
団体男子総合 優勝、男子床運動 第2位
種目別ワールドカップ（ドーハ）男子床運動 第2位
男子跳馬 第6位



体操 南 一輝 選手

Q 体操を始めたきっかけは？

A 幼い頃は喘息持ちで体が弱く、お医者さんにスポーツを勧められたのがきっかけです。トランポリンがすごく好きで、それが楽しくて体育館に通っていたところもあったかも。できなかったことができたり、新しい技ができるようになったりするのが楽しく、その繰り返しで競技を続けてこれた気がします。

Q 現在の練習スケジュールは？

A 大学卒業後も仙台大学に拠点を置き、大学の体育館で練習しています。月に数度は、勤務しているスポーツクラブでの指導のため岩手や秋田の教室に。現在は9割が練習、1割が勤務という生活です。練習は週に5日。日によって違いますが、1日の練習時間は3～5時間くらいです。



Q 体調管理など、体のケアで意識していることはありますか？

A 僕、寝る時間が結構長いんです。休みの日などは12時間くらい寝ることもあります。寝られる時にしっかり眠ることは心がけていますね。人によって違いますが、僕は練習前には食べないことが多いので、食事は1日に1食。夜にたくさん食べて体を回復させてよく眠る。自炊もしますが外食が多いです。実は野菜が苦手な栄養バランス満点とは言えませんが、食事でストレスを感じたくないの、食べたいものを食べて体重が増えたらその分動く、という感じです。

Q オフの日の過ごし方は？

A カメラが趣味なので、休みの日はカメラを持って散歩したりカフェ巡りを楽しんでリフレッシュしています。写真って、撮る角度によって仕上がりが全然違ってくるじゃないですか。

体操も見られる角度によって美しさが違う。競技でもきれいに見える角度を探して演技するので、その点では趣味のカメラが活かされている部分もあるような気がします。

Q 地域への思いを教えてください。

A 振り返ると、僕が唯一出場した国体が岩手国体、優勝できたインターハイは山形で開催。この頃から東北に縁があったのかなと思います。スポーツが強いのは大都市圏というイメージもありますが、出身地も含め地方で競技を続けてきた、そして続けている身としては、がんばっていればどこからでも世界を目指せる、世界で活躍できると感じています。そんな自分の姿を通し、東北をはじめそれぞれの地方で競技に取り組む子どもたちに希望を持ってもらえたらいいなと感じています。

Q 今後の目標は？

A 目下の目標は、パリ五輪の団体と種目別で金メダルを取ることです！

Q 最後に、岩手のアスリートたちにメッセージをお願いします。

A 場所にかかわらず、最後は「誰」がやるか。最終的には自分が「やるか、やらないか」です。最後まで諦めず、自分がしてきたことを信じてそれぞれの競技に向き合っていってほしいと思います。

